



給食だより

令和3年7月1日 あいあい浜寺中央こども園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ています。園庭から顔を真っ赤にして帰ってくる子どもたちは、たくさん汗をかいて給食の時間を迎えます。夏が旬の野菜や果物には、体温を下げる働きがあり、水分補給にも役立ちます。特に、すいかやメロンはそのまま食べるのも美味しいですが、給食ではフルーツポンチやヨーグルトに入れたりします。給食のデザートは、子どもたちのおたのしみです。

7月は、さっぱりとした冷やし中華やそうめん、疲労回復の効果もあるお酢をつかったピクルスや中華風サラダ、七夕のメニューも登場します。旬の食材をたっぷり取り入れた給食で、これから始まる夏を元気に過ごしましょう。

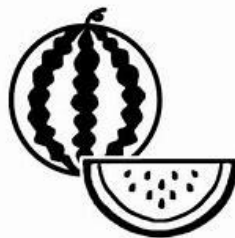
6月の食育

4, 5歳さんと、梅干づくりを始めました。畑でとれた大きくて丸い梅を見ながら下漬けを行いました。給食室横に展示しています。梅を漬けた日から「梅のいいにおいしてきた」「梅から水でてきた」と毎日のように梅をのぞきこんでいます。梅酢も上がってきたので、しそ漬けもしました。あく抜きをしたしその色の変化に目を丸くしていました。今年は、そう組さんが「ぴちゅー」らいおん組さんが「うめちゃん」に決まりました。次は、土用干しです。梅干の出来上がりが楽しみです。



今月の旬の食材

きゅうり…3,8,9,13,14,17,19,26,28,30日
 オクラ…1,5,6,7,12,26日
 かぼちゃ…9,14,16日
 ズッキーニ…1,14,30日
 トマト…5,7日
 ピーマン…7,12日
 なすび…14,29日
 パプリカ…1,17,30日
 とうもろこし…8,28日
 すいか…2,8,14,15,28日
 メロン…9日



収穫がたのしみです

うさぎ組さんがプランターで育てたじゃがいもを「お願いします!」と、にこにこしながら、一生懸命小さな手で調理室に持ってきてくれました。お味噌汁に入れ、みんなで美味しくいただきました。

他にも、園では桑の実もたくさんとれました。ゼリーやケーキ、ジャムサンドにして頂きました。

今年もぱんだ組さんとそう組さんがオクラ、らいおん組さんがゴーヤを育てています。日に日に大きくなり、みんな楽しんで育てています。自分たちで育て実際に触れることにより、いのちの大切さを学び、食に興味を持ち、好き嫌いをなくすことにもつながります。

自分たちで育てたお野菜は格別です。みんなで、給食でいただくのが楽しみです。

	エネルギー (kca)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	622	23.7	20.3